

А. В. Козыревский
A. V. Kozyrevski

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
КАК ОСНОВА ПОВЫШЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ УПРАВЛЕНИЯ**

**PHYSICAL TRAINING
AS THE BASIS TO INCREASE
THE PROFESSIONAL LONGEVITY
OF MANAGEMENT STAFF**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы совершенствования физической подготовленности специалистов в области управления. Выявлены и обсуждаются значимые различия в уровне их физической подготовленности, обусловленные влиянием внутренних и внешних факторов. На основе полученных результатов обоснованы и представлены практические рекомендации по повышению уровня их физической подготовленности и профессионального долголетия.

Summary. The article deals with the improvement of management staff physical readiness. Significant differences in the level of their physical readiness caused by the influence of internal and external factors are revealed and discussed. Based on the results obtained, practical recommendations for improving the level of their physical readiness and professional longevity are proved and presented.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическая подготовленность, специалисты в области управления, профессиональная деятельность, напряженные условия, профессиональное долголетие военнослужащих.

Keywords: physical training, physical readiness, management staff, professional activities, strained conditions, professional longevity of military personnel.

Опыт ведения вооруженной борьбы показывает, что физическая подготовленность военнослужащих и сотрудников всегда являлась базовым основанием военно-профессиональной деятельности практически всех военно-учетных специальностей, в связи с чем вопросы, связанные с ее совершенствованием, всегда актуальны. Вместе с тем, как показывает опыт боевой подготовки военнослужащих и подразделений, с возрастом происходит снижение защитных и приспособительных механизмов организма человека, обусловленных процессами возрастной инволюции (понижение функциональных возможностей отдельных органов, тканей и клеток при старении), что приводит к сокращению не только эффективности труда, но профессионального долголетия, особенно военнослужащих старших возрастных групп, а также военнослужащих, относящихся к управленческому звену. Известно, что отдельные процессы инволюции в организме начинаются с 15 лет (снижение функции зубной железы), после 17 лет отмечается ухудшение двигательной реакции, скоростно-силовых качеств —

после 20 лет, а становой силы — после 40 лет у мужчин и 46 лет у женщин» [1, с. 236]. Несмотря на необратимость процессов человеческого онтогенеза, в теории и методике физического воспитания накоплен значительный материал, доказывающий возможность стабилизации возрастной инволюционной динамики. Так, например, уровень функциональных возможностей 50-летнего человека, систематически занимающегося физической культурой, может значительно превосходить не только над уровнем функционального состояния 20-летнего, но и его работоспособностью в 2–3 раза. Универсальность и общедоступность физических упражнений позволяют не только поддерживать в тонусе основные системы жизнеобеспечения (дыхательную, кровеносную, нервную, опорно-двигательную) организма, но и совершенствовать их в зрелом, а также пожилом возрасте.

В целях совершенствования физической подготовленности и повышения профессионального долголетия военнослужащих организовано и проведено тестирование физической подготовленности 556 специалистов в области управления, основной задачей которых является организация и управление различными сторонами оперативно-служебной деятельности (сбор данных и оценка обстановки, уяснение замысла и подготовка предложений для принятия решения, планирование и всестороннее обеспечение мероприятий оперативно-служебной деятельности, контроль и учет полученных результатов). Проверка физической подготовленности осуществлялась в соответствии с требованиями руководящих документов, регламентирующих организацию и проведение физической подготовки [2]. Военнослужащие выполняли упражнения, характеризующие уровень развития основных физических качеств (сила — подтягивание на перекладине, быстрота — бег на 100 м, выносливость — бег на 1 км). Результаты проверки силовой подготовленности военнослужащих представлены на рисунке 1.

Отметим, что для успешного выполнения военнослужащим управленческого профиля задач по предназначению (письменная разработка различных служебно-боевых документов, анализ значительных по объему баз и массивов данных на персональном компьютере, графическое оформление карт) не требуется проявление максимального напряжения отдельных мышц, но предъявляются повышенные требования к работе мышц шеи, спины, живота для обеспечения многочасового удержания необходимой рабочей позы.

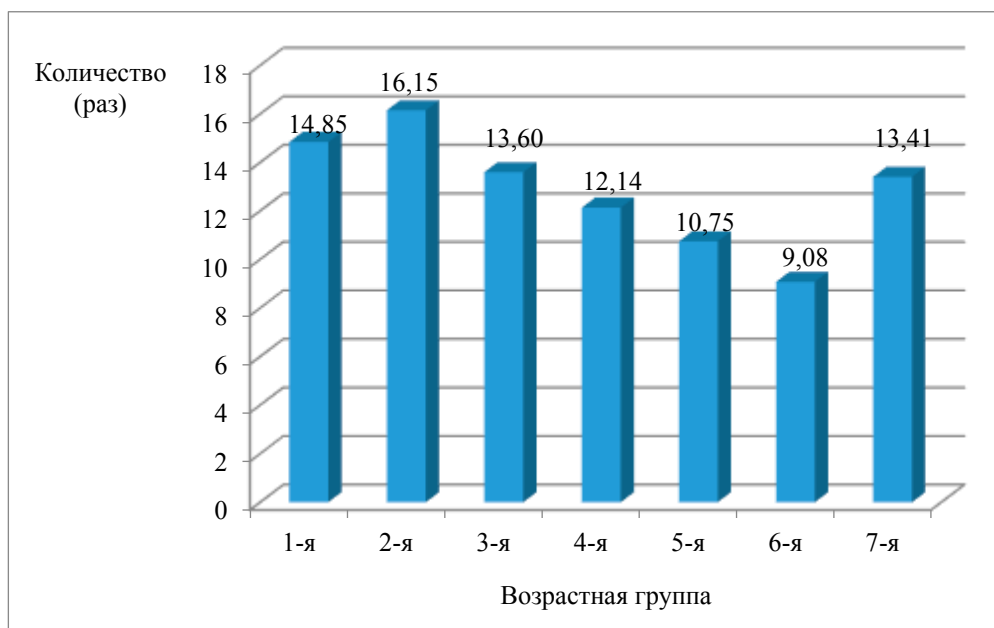


Рис. 1. Результаты проверки уровня развития силы у военнослужащих (мужчин) управленческого профиля по выполнению упражнения «Подтягивание на перекладине»:

военнослужащие контрактной службы: 1-я группа — 20–25 лет, 2-я — 25–30 лет, 3-я — 30–35 лет, 4-я — 35–40 лет, 5-я — 40–45 лет; 6-я — 45–50 лет и 7-я — совокупная выборка (n=556)

Результаты, представленные на рисунке 1, указывают на высокие (в целом) показатели развития силы и силовой выносливости у военнослужащих, специалистов в области управления (результат совокупной выборки — $13,41 \pm 0,38$ раз), которые имеют устойчивую тенденцию повышения в возрасте от 20 до 30 лет и их в последующем возрастном снижении после 30 лет, о чем свидетельствуют выявленные значимые ($p \leq 0,05-0,001$) различия в результатах выполнения рассматриваемого упражнения военнослужащими 1–2-й групп ($14,85 \pm 0,49$; $16,15 \pm 0,99$ раз) и сотрудниками 3–6-й групп ($13,60 \pm 0,40$; $12,14 \pm 0,67$; $10,75 \pm 0,46$; $9,08 \pm 0,87$), а также совокупной выборки ($13,41 \pm 0,38$ раз). Несмотря на неизбежность и необратимость ряда анатомических, физиологических и психических процессов, усиливающихся с возрастом в организме, как показывают результаты современных научных исследований [3], можно успешно противостоять. Для чего предлагается организовать еженедельные (не менее 3–4 раз в неделю) тренировки не только силовых упражнений для мышц рук, проверяемых на контрольных занятиях, но и упражнений для мышц шеи, туловища и живота в служебное время (по 50–60 мин) как в составе подразделения (отделов, отделений и служб) во время, отведенное на физическую подготовку в специально оборудованных помещениях и залах, так и индивидуально (5–10 мин), на рабочих местах во время перерывов, с использованием малогабаритных тренажеров (по типу «Бизон»), резиновых лент (жгутов), эспандеров, а также собственного веса и упражнений с уступающим (разнонаправленным) сопротивлением мышц конечностей, основной метод тренировки «повторный»,

количество упражнений — 2–3, количество повторений в упражнении 8–12 раз, отягощение (сопротивление) — 60–80 % от максимального.

Результаты выполнения проверки развития быстроты по выполнению упражнения «Бег на 100 м» представлены на рисунке 2. Необходимо отметить, что специалистам по управлению нет надобности выполнять бег или ускорения с максимальной скоростью при выполнении служебно-боевых задач, но рассматриваемое физическое качество имеет тесную связь со скоростью протекания ряда физиологических реакций, подвижностью и лабильностью центральной нервной системы, эффективностью и надежностью функционирования ряда психических процессов (в частности, памяти, внимания и мышления), определяющих успешность выполнения задач, связанных с осуществлением умственной деятельности [1, с. 240].

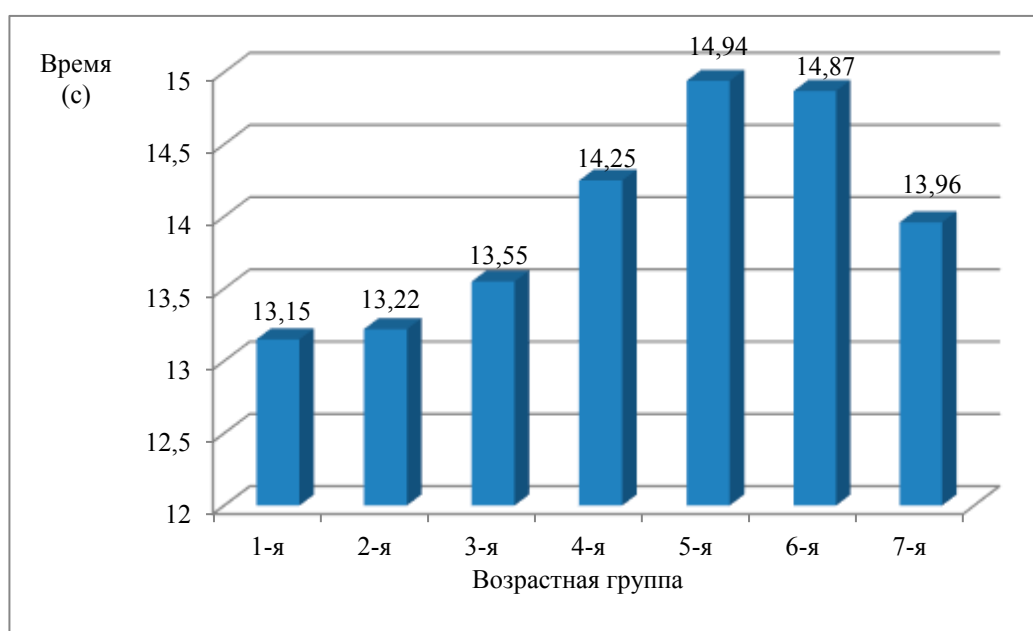


Рис. 2. Результаты проверки уровня развития быстроты у военнослужащих (мужчин) управленческого профиля по выполнению упражнения «Бег на 100 м»: военнослужащие контрактной службы: 1-я группа — 20–25 лет, 2-я — 25–30 лет, 3-я — 30–35 лет, 4-я — 35–40 лет, 5-я — 40–45 лет; 6-я — 45–50 лет и 7-я — совокупная выборка

И только на основе ее результатов возможно принятие наиболее целесообразного (с учетом исходных данных, сложившихся условий и действия различных факторов, а также прогноза их развития в будущем) управленческого решения.

Анализ результатов, представленных на рисунке 2, демонстрирует в целом средний уровень развития быстроты у военнослужащих управленческого профиля, обеспечивающий выполнение ими задач по предназначению, о чем свидетельствует результат совокупной выборки ($13,96 \pm 0,05$ с). Наиболее высокий результат ($13,15 \pm 0,15$ с) показали военнослужащие 1-й группы (напомним, возраст которых от 20 до 25 лет), что объяснимо продолжающимся ростом физических и антропометрических показателей организма, существенным повышением

его кондиционных возможностей [4], обеспечивающих широту и полноту проявления скоростных способностей не только в физическом, но и, что более важно, в умственном труде. Значимые ($p \leq 0,05$) различия в результатах выполнения рассматриваемого упражнения военнослужащими 1–3-й групп ($13,15 \pm 0,15$; $13,22 \pm 0,07$ и $13,55 \pm 0,08$ с) и 4–6-й групп ($14,25 \pm 0,07$; $14,94 \pm 0,12$; $14,87 \pm 0,21$ с) свидетельствуют о естественном возрастном снижении скоростных способностей у военнослужащих старших возрастных групп. Для развития и поддержания быстроты на должном уровне у специалистов по управлению предлагается организовать еженедельную (не менее 2–3 раз) тренировку быстроты во время, отводимое на занятие физической подготовкой как традиционными средствами и методами (выполнением специально-беговых и прыжковых упражнений, ускорений), так и средствами спортивных и подвижных игр (мини-футбол, волейбол, настольный теннис).

Результаты проверки и оценки развития выносливости у военнослужащих управленческого профиля по результатам выполнения упражнения «Бег на 1 км» представлены на рисунке 3.

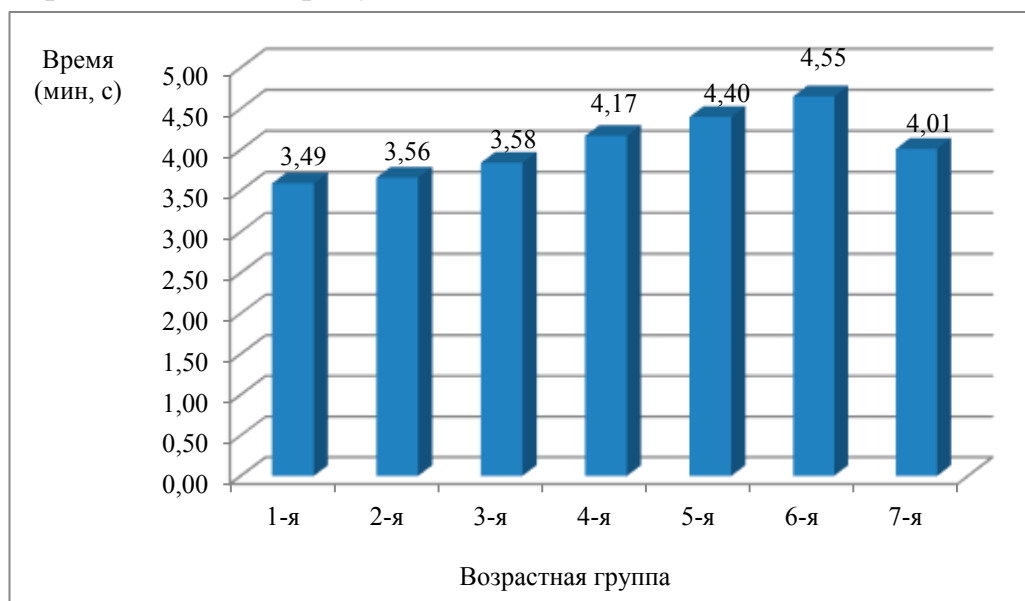


Рис. 3. Результаты проверки уровня развития выносливости у военнослужащих (мужчин) управленческого профиля по выполнению упражнения «Бег на 1 км»: военнослужащие контрактной службы: 1-я — 20–25 лет, 2-я — 25–30 лет, 3-я — 30–35 лет, 4-я — 35–40 лет, 5-я — 40–45 лет; 6-я — 45–50 лет и 7-я — группа (совокупная выборка – $n=556$)

Достоверно известно, что высокий уровень профессиональной работоспособности (не только в физическом, но и умственном труде) определяется в первую очередь уровнем функционального состояния систем жизнеобеспечения (дыхательной, сердечно-сосудистой, центральной нервной системы), обеспечивающих успешность реализации двигательных действий, профессиональных приемов, сенсорных и мыслительных операций длительное время, без снижения эффективности, а также уровнем

функциональных резервов организма, повышающих надежность выполнения профессиональной деятельности (особенно в напряженных условиях) и их быстрейшее восстановление [5].

Организм, приспосабливаясь к среде и взаимодействуя с ней длительное время, адаптируется к малым и средним по продолжительности и интенсивности психическим и физическим нагрузкам: одна и та же нагрузка, воздействуя постоянно, становится оптимальным фактором, способствующим успешной реализации профессиональных приемов и действий [3]. В напряженных условиях военнослужащие испытывают сверхбольшие по объему и интенсивности физические и психические нагрузки и вынуждены работать на пределе функциональных возможностей, после чего наступает апатия и усталость. Продолжительное выполнение профессиональной деятельности приводит к естественному утомлению организма, ведущему к временному снижению эффективности деятельности.

Для повышения уровня общей выносливости специалистов управленческого профиля предлагается начальникам структурных подразделений органов управления организовать и проводить еженедельную (не менее 2 раз) тренировку развития «общей выносливости» у подчиненных путем выполнения несложных упражнений на различные группы мышц, преимущественно аэробного характера и невысокой интенсивности (15–30 мин), основной метод тренировки «равномерный», а также тренировку (1 раз в неделю) развития «специальной выносливости» сенсорных систем и психических процессов средствами и методами, повышающими их функциональность и эффективность.

Результаты проведенного исследования позволили:

- установить, что в органах управления воинских частей проходят службу преимущественно возрастные военнослужащие, возраст которых 35 лет и старше (4–6-я возрастные группы), организация и проведение физической подготовки с ними требует повышения эффективности в целях обеспечения профессионального долголетия военнослужащих;

- изучить основные требования, предъявляемые профессиональной деятельностью и руководящими документами, регламентирующими профессиональную деятельность специалистов в области управления к их кондиционным возможностям;

- оценить уровень физической подготовленности управленцев и определить их готовность к выполнению задач по предназначению в различных условиях;

- обосновать, разработать и представить организационные и методические рекомендации по повышению уровня физической подготовленности и профессионального долголетия военнослужащих.

1. Здоровье : энцикл. / Г. В. Антонов [и др.] ; редкол.: Е. Я. Безносиков (гл. ред.) [и др.]. Минск : БелСЭ, 1990. 670 с. [Вернуться к статье](#)
2. Инструкция о порядке организации и проведении физической подготовки в органах пограничной службы Республики Беларусь : утв. приказом Гос. пограничного комитета Респ. Беларусь 7 июня 2017 г. Минск : ГПК, 2017. 110 с. [Вернуться к статье](#)
3. Марищук В. Л., Марищук Л. В., Платонова Т. В. Здоровый образ жизни: психология самосохранения : монография ; под общ. ред. Л. В. Марищук. Минск : Колоград, 2018. 266 с. [Вернуться к статье](#)
4. Миронов В. В., Пашута В. Л. Актуальные проблемы теории и методики физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры : монография. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2010. 300 с. [Вернуться к статье](#)
5. Марищук В. Л., Марищук Л. В. Акмеология физической подготовки и спорта : учебник. СПб. : Воен. ин-т физ. культуры, 2008. 353 с. [Вернуться к статье](#)